

郑
苹

著



中国纺织出版社



做赫本 一样的女人

上帝亲吻她的脸，赋予了她美丽与善良。

她的优雅与端庄通过银幕，落入世人的眼，融化人们的心。

她是奥黛丽·赫本。

纵然生活、事业、爱情、亲情、友情里交织着诸多的幸运与苦难，她总是静默地

咀嚼辛酸，珍惜幸福，绽放优雅。

她用一生优雅的传奇，告诉世人，天使曾来过人间。

做赫本 一样的女人

上帝亲吻她的脸，赋予了她美丽与善良。

她的优雅与端庄通过银幕，落入世人的眼，融化人们的心。

她是奥黛丽·赫本。

纵然生活、事业、爱情、亲情、友情里交织着诸多的幸运与苦难，她总是静默地

咀嚼辛酸，珍惜幸福，绽放优雅。

她用一生优雅的传奇，告诉世人，天使曾来过人间。

郑

苹

著



中国纺织出版社

内 容 提 要

她是银幕上璀璨的明星，她是高雅、美丽与气质的代名词，她是女人心中永不老去的公主和女神，她就是奥黛丽·赫本，正如有句话说的：“有一种美，叫奥黛丽·赫本。”但赫本为什么能成为世界上最迷人的女人呢？

本书带领我们去了解和欣赏一个真实、全面、优雅且有智慧的赫本，去领悟她的独特魅力，从而帮助女人找到自身的优势，与原来不自信的自己告别，以此来提升和打造自己的魅力，最终活出属于自己的精彩。

图书在版编目（CIP）数据

做赫本一样的女人 / 郑苹著. —北京：中国纺织出版社，2016.10

ISBN 978-7-5180-2710-1

I. ①做… II. ①郑… III. ①赫本, A. (1929-1993) —人物研究 IV. ①K835.615.78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第129563号

策划编辑：郝珊珊 责任编辑：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：180千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

提到奥黛丽·赫本，我们大概就能想到这些名词——“银幕上最美丽的女人”“自然与美的化身”。她是“优雅”的代名词，时尚杂志《ELLE》也将赫本评选为“有史以来最美丽女人”第一名。在其成名作和代表作电影《罗马假日》中，赫本所扮演的渴望自由和性格活泼的公主让所有人迷上了她的微笑。

奥黛丽·赫本是英国知名音乐剧与电影女演员，出生于比利时布鲁塞尔，晚年曾经担任联合国儿童基金会（UNICEF）特使。身为好莱坞最著名的女星之一，她以高雅的气质与有品位的穿着著称。她生前主演的多部电影例如《罗马假日》《蒂凡尼早餐》和《窈窕淑女》等，至今仍为荧屏经典。1993年1月20日，奥黛丽·赫本因为结肠癌病逝于瑞士特洛什纳的住所，享年63岁。从此，我们失去了一位梦想中的公主。奥黛丽·赫本让许多人相信，天使确实来过人间。

的确，奥黛丽·赫本虽然纤细瘦弱，性格也像男孩子一样随意，但她影响并改变了半个多世纪以来人类的审美与时尚潮流，从《罗马假日》开始，当我们看到短发的她，她就印刻在了我们的脑海中，从此，所有的女孩都模仿她的姿态和穿着。赫本很擅长根据自己的容貌和身材特点来发展属于自己的穿衣风格，将短发、简洁衣裤以及平底鞋带入了大众视线，以绝对勇气引领了时尚风潮。在电影里，她所扮演的安妮公主穿着圆裙和腰身打结的白色无皱棉质衬衫，卷起袖



子，脖子上系着丝巾，分明就是一个到罗马旅行的大学生。在罗马街头，她雀跃着、奔跑着，肆意欢笑，给这个寂静的古城带来了一抹新意。

有人说，赫本之美，一是来自她那清水出芙蓉的外表，一是来自她那纯净质朴的内心。她的美不势利、没有攻击性，毫不矫揉造作，不得不承认，有不少女性的五官和身材比她完美，但没有一个女人像她那样美得简单、自然。

赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。‘道理’比任何词都贴切，我从每个人、每件事上学到了道理，从母亲身上，从芭蕾舞老师身上，从时尚杂志上，从生命、自然和健康的法则上都学到过。”正是这种出于本然的意识，成就了赫本真实动人的美丽。

除了美貌，赫本为人的低调友善、对待工作的敬业勤恳同样让人难忘。两度获得奥斯卡最佳导演奖项的比利·怀尔德曾言，赫本身上呈现的是一些消逝已久的品质，如高贵、优雅与礼仪等。“连上帝都愿意亲吻她的脸颊，她就是这样一个人讨人喜欢的人。”这位大导演如是说道。

赫本走了，她给女性以及所有人带来的感动与爱，不仅仅是因为她的美、她的品行，还因为她是一个内心充满爱的女人。赫本在晚年时期，曾受邀出任联合国儿童基金会慈善大使，为第三世界的妇女与儿童争取权益。她还获得了美国公民的最高荣誉“总统自由勋章”；在联合国也有她的塑像，并命名为“奥黛丽精神”，她是唯一获此殊荣的人。听闻她的死讯之时，伊丽莎白·泰勒伤感地说，天使回到了天国。由此，她被誉为“在人间的天使”。

我们发现，相对于赫本，生活中不少女性活得太沉重了，不少人总是浓妆艳抹，总是追逐所谓的时尚，她们费尽心思，总是企图让自己看起来更高深一点，总是企图将最好的一面展现给他人，却忽略了一点，真正的美是来自淳朴的心灵和真诚，是纯真的，是掩饰和不虚伪的。这才是最好的潇洒之美。

事实证明，只有真实之美才是最有生命力的。赫本并不是完美无缺的，但



赫本是最真实的，本书就是让我们了解到一个最优雅迷人、最真实动人的赫本。本书娓娓道来，让我们看看天使般的赫本是怎样演绎自己的完美人生的，又是用怎样的优雅去迷倒众生……感受她的人生，可以让你收获女人一生幸福美丽的秘籍。赫本也告诉生活中的女性如何打造出自己独特的魅力，让每个女人都能找到自己的闪光点，汲取智慧的营养，提升个人魅力，进而成为像赫本那样受人欢迎的女人！

郑苹

2016年6月

目录



01 像赫本一样精致，塑造完美的自己 001

像赫本一样做自然纯真的美丽女人 / 002

要时尚，但绝不要流俗 / 004

女人为自己的容貌与气质负责 / 007

女人不一定要惊艳，但要韵味无穷 / 010

无须追求性感，你本来就很美 / 014

内外兼修，年龄也挡不住你的美丽 / 017

看似遥不可及，其实令人亲近 / 020

02 学赫本的穿衣心得，女人完美形象从服饰开始 023

崇尚简单，无须操心明天穿什么 / 024

晚装如何穿，才能凸显高贵大方 / 027

你的衣橱里，该必备哪些单品 / 029

你需要了解的适用于各类女人的穿衣法则 / 032

穿戴整洁，展现你的光彩 / 034

居家时的穿戴，展现另一面的赫本 / 037

小小配饰，点缀出你气质 / 041

足下之履，也是女人压轴的美丽 / 044

03 学赫本的化妆大法，女人要“妆”出气质与优雅 047

赫本如何让肌肤如雪般动人莹润 / 048



精致女人要从呵护你的秀发开始 / 051

从“头”做起，选择适合自己的发型 / 054

眼为心门，画好你的点睛之笔 / 057

让双唇盈润的护唇技巧 / 061

赫本如何用化妆品牌 / 063

04 学赫本的瘦身秘诀，氧气美女就要活力四射 067

为自己制订一份合适的健康菜单 / 068

饮食有度，别暴饮暴食 / 070

做氧气美女，你就要动起来 / 073

如何吃巧克力使自己不发胖 / 075

保持优雅身姿，获得纤细身材 / 079

要瘦身，也不可牺牲生活乐趣 / 082

05 学赫本的约会秘密，魅力小女人灵动迷人 085

一见倾心，瞬间捕获他的心 / 086

带着热忱赴约，享受约会的过程 / 089

轻松交谈，避免冷场和尴尬 / 092

闪动你的双眸，让男人为你所吸引 / 095

留有小神秘，让男人更爱你 / 098

矜持和羞涩让女人更动人 / 102

单身时努力做个“好女孩” / 105

06 像赫本一样享受爱情，用爱的滋润让自己永葆青春 —— 109

大胆去爱，不必怀疑 / 110

别打破砂锅问到底，给爱一点自由的空气 / 112

逝去的爱就放手，才有新的开始 / 116

女人有爱情也要继续为事业拼搏 / 119

相信爱情，但在爱情里要懂得取舍 / 122

爱孩子，孩子让女人的人生更充盈 / 126

理解父母，才是真的理解爱 / 129

07 像赫本一样拥有金子心，温暖善良的女人才最美 —— 133

善良与富有同情心的女人最美 / 134

尊重别人，你也会得到尊重 / 137

声望与名誉要用来回报他人和社会 / 140

女人的美不在外在，而在内心 / 143

女人要学会说温暖的言语 / 146

别自私，学会关爱他人 / 150

要像一个慈祥的母亲去关怀每一个孩子 / 153

谦和退让，把爱传递给他人 / 155

08 像赫本那样淡然，自信的女人是一道风景 —— 159

女人娇弱，但要有一颗独立自主的心 / 160

工作上的出色表现会让你更自信 / 163



不断充实自己，学习不曾了解到的知识 / 166
放下过去，现在就开始做自信美丽的自己 / 169
正确的想法就要坚持到底 / 173
抱怨无益，不如为自己加油，向成功迈进 / 176

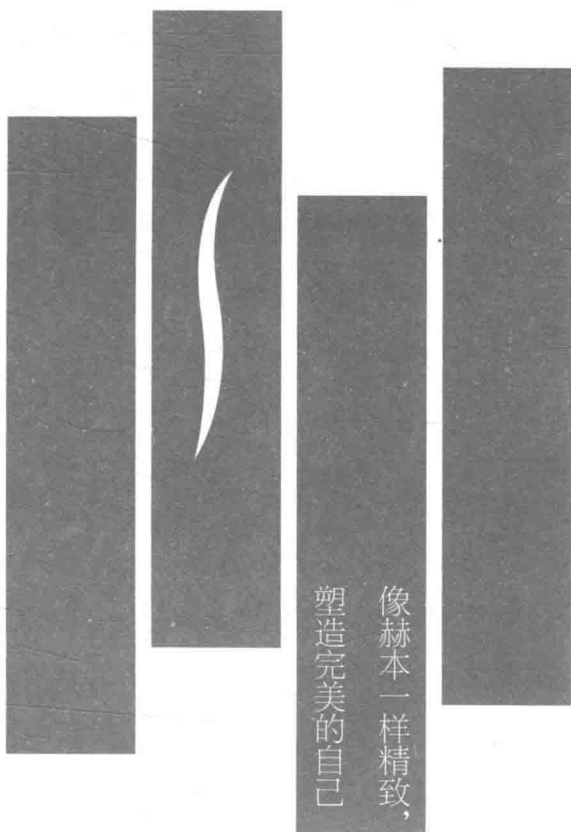
09 像赫本一样凝聚能量，气场强大的女人更有威信 181

站姿挺拔，加强你的气场 / 182
女人要学会用眼神说话 / 185
气场强大的女人总是行如风 / 188
亲切一些，笑容并不会失威严 / 192
塑造你的声线，展现温柔的女性之美 / 195
女人要淳朴，但也要有生活情趣 / 199
女人要在举手投足之间展现你的魅力 / 202

10 像赫本一样做自己，深谙处世智慧与原则 207

女人的智慧比容貌更重要 / 208
做事有原则，学习处世之道 / 211
美丽女人都懂得为自己释放压力 / 214
女人要懂得自我反省，不断成长 / 218
扬长避短，展现你最优雅的一面 / 222
懂得知足，生活需要微笑点缀 / 225

第一章



在快餐店服务员成为影星的时代中，很少有演员受过真正的教育，有修养或会弹钢琴。赫本纤细轻盈的身躯让看见她的人都过目不忘，她拥有与众不同的气质。她开创潮流，引领经典。

——导演比利·怀尔德



像赫本一样做自然 纯真的美丽女人

她的美不势利、没有攻击性、没有造作的味道，有不少女人在五官上长得比她完美，却没有一个可以像她那样美得让人舒服。

女性的美是分很多种的，各花入各眼，不同类型的美丽也有不同类型的欣赏者。比如说和赫本同时代的影星玛丽莲·梦露，她的美走的是性感路线，对于成熟男性更有杀伤力。赫本的美，却是一种矛盾的混合体，融合了贵族的优雅和孩童的纯真。她的美不势利、没有攻击性、没有造作的味道，有不少女人在五官上长得比她完美，却没有一个可以像她那样美得让人舒服。

赫本的美丽，是天使的美丽，如初春的阳光直透人心，喜欢赫本的人，没有年龄、种族和性别的界限。

有一位作家说过，人们对于真话和谎言有着天生的分辨能力，同样，人们对于发自内心的美和装饰出来的美也有着天生的分辨能力。只能是那种出于自然的美，才可以充满打动人心的感染力。

赫本之美，一是来自她那清水出芙蓉的外表，一是来自她那纯净质朴的内心。

在赫本刚出道的20世纪50年代的美国，还是简·罗素（Jane Russell）式性感当道的时期，大胸细腰是无数女人的追逐目标，束身内衣、填得满满的尖锥形胸



罩和钻孔锥一样细的高跟鞋是女人的性感武器。赫本的出现，给人带来了一种全新的感觉。赫本根据自身的容貌和身材特点发展属于自己的风格，将短发、简洁衣裤以及平底鞋带入了大众视线，以绝对勇气引领了时尚风潮。在她的成名作和代表作电影《罗马假日》中，赫本所扮演的渴望自由和性格活泼的公主让所有人迷上了她的微笑。电影里，安妮公主穿着圆裙和腰身打结的白色无皱棉质衬衫，卷起袖子，脖子上系着丝巾，打扮得像初次到罗马旅行的大学生。她在罗马街头雀跃奔跑、肆意欢笑，让罗马这座带着寂静味道的古城多了一抹活跃的亮丽色彩。

奥黛丽·赫本的美是真实而自然的美，不矫揉造作，也不虚情假意。它就像风、云、水、树木、花草、空气般普通，却又无时无刻不散发着独特的魅力。这种美在人们刻意雕琢的世界里保持了最原始的真善美，毫无遮掩地袒露着最纯真的情感。

赫本的着装风格始终对流行时尚有着举足轻重的影响，而她的性格魅力也流传至今。赫本告诉我们，做女人很简单，就是要恰如其分地评价自己，遵从内心的感受，真诚地面对生活。

赫本成名后，人们对她的关注日益增多，她时常要面对各种各样的访问。对此，赫本有自己的看法：“真不明白为什么他们总是问演员这种问题：你认为什么是爱、你做演员的感受是什么，甚至还会包括一些空泛的政治问题，范围之广让人惊讶。其实我就是一个天真的女演员，做自己的工作。难道我对中东地区政策问题的看法会引起什么波澜吗？我并不是说自己没有想法，问题是我的想法是否有价值。”

相对于赫本，许多女性的生活姿态就显得有些虚伪和沉重了。她们费尽心思，要把自己最好的一面展示在人们面前，用厚厚的脂粉和烦琐的饰品把自己装扮得更美丽，用一些似懂非懂的新名词把自己装扮得更高深。然而，她们忘记了风度神韵之美靠的是淳朴的心灵和真挚的表现。这是一种诚实、真实、踏实的生活态度，对人对事不虚伪、不狡诈，又愿意给人以诚信。真挚的女性对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥，而是泰然处之，



使人感受到一种真正的潇洒之美。

赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。‘道理’比任何词都贴切，我从每个人、每件事上学到了道理，从母亲身上，从芭蕾舞老师身上，从时尚杂志上，从生命、自然和健康的法则上都学到过。”正是这种出于本然的意识，成就了赫本真实动人的美丽。事实证明，只有真实之美才是最有生命力的。今天有许多年轻的女孩被时尚潮流和外部环境迷了眼，于是，一件件复制品在大街上随处可见，模仿秀扎堆出现在众人的眼前。可是这样的做法并不能显示出独特的气质，连外表的美都大打折扣，就如仿制的瓷器，不但没能以假乱真，反而烧制出一个个次品，浪费了上好的材料。

聪明的女性不是不需要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，做一个有灵魂的美女。淳朴是内在的思想通过外在的表现表达出来的气质感觉，是朴素无华，是纯真内敛，如静静开放的百合花，姿容洁白雅致，花香清新淡雅，与色彩浓艳、香味刺鼻的花朵比起来，它给人一种更舒服、惬意的感受，那就是属于它的最真实的美。

要时尚，但绝不要 流俗

真正懂得时尚的女人应该脱离模仿、从众的初级阶段，萃取出它的本质和真义。

时尚是在特定时段内率先由少数人尝试，并认为后来将为社会大众所崇尚和



仿效的生活样式。换一种说法，时尚，就是“时间”与“崇尚”的相加，是在短时间里一些人所崇尚的生活。

大多数女性都是时尚的追随者。这是因为女人具有一种迅速“扑向”新事物的好奇心，都想走在流行的尖端，领先其他的同性，向他人夸耀。如果跟不上潮流的话，她们就会感到羞耻，产生一种不甘居于人后的“失落感”。

追求时尚，这本身并没有什么问题，时尚可以帮助女人增强信心，保持心理上的年轻状态。可是如果坠入其中出不来，由时尚的欣赏者变成时尚奴隶，就有些本末倒置了。那些被时尚潮流支使得团团转的女人，是愚蠢的甚至是得不偿失的，不但提升不了品位，还大大委屈了自己的钱包。

时尚，你是追逐不上的，而只能把自己折磨得筋疲力尽。一方面，因为时尚的内容实在是太宽泛，变化又实在太迅速，顶尖的奢侈品是时尚，前卫新潮是时尚，稀奇古怪也是时尚，没有任何一个人可以完全掌控时尚的潮流，你的脚步永远也跟不上瞬息万变的现实。另一方面，时尚又受时间、地域所限，A地区的先锋形象可能在B地区却无人喝彩；今天还受到广泛追捧的东西，明天可能就成了被扔进垃圾筒的废品。

真正懂得时尚的女人应该脱离模仿、从众的初级阶段，萃取出它的本质和真义，来提升自己的审美与品位，打造专属于自己的美丽“模板”。

奥黛丽·赫本是20世纪最受崇拜与被争相模仿的女性之一，对于时尚，她认为，每个人都应着重寻找适合自己的风格，在此基础上根据流行风潮和季候变化进行精雕细刻，而不是人云亦云地追赶潮流。“越简单越好”是赫本时尚之道的核心。优雅通过简洁来体现，而与繁复无关的观点如今已是欧美时尚界的共识。

赫本鼓励女性去发掘与强调自己的优点，不仅改变了女性的穿着方式，也改变了女性对自我的看法。法国时尚设计师休伯特·德·纪梵希这样评价赫本：“她很清楚知道自己要什么，她了解自己的容貌与身材、优点与缺点。她知道要



穿着削肩的晚礼服遮住自己嶙峋的锁骨。我为她设计的款式最终变成广受欢迎的时装，我将之命名为‘萨布丽娜露肩洋装’。”赫本了解自己的优点与缺点，她发展了属于自己的风格。她引领的风潮，前卫的风格几十年来风行不坠，历久弥新。她唯一的规则就是不盲目地跟着流行走，趋之若鹜。事实上，她总是遵循着自己的趣味，坚持着自己的步调。任何衣服穿在她的身上绝对不会显得喧宾夺主，这就是时尚界所说的“是赫本穿衣服，而不是衣服穿在赫本身上”。

懂得时尚的女人知道如何修饰自己，如何将自己最精彩的一面展现出来。尤其是新世纪的女性凭着自身丰富的阅历、敏捷的思维和较高的学历立足于现代都市，走在潮流的尖端，要懂得用独特的视角和见解来引导自己，用个性的色彩和感观强化自己，展示自己的风情，取悦自己的心灵。追求生活的高质量和活出率性的自我，可以说是一个现代女子所追求的最佳境界。

2008年6月18日，美国第一夫人米歇尔又让时装界大吃了一惊。在美国广播公司的《观点》节目录制现场，应邀担当嘉宾的米歇尔穿了一条无袖黑白两色太阳裙上场，优雅而自信，立刻引起关注。在节目中，米歇尔毫不隐讳地透露，她的这条裙子是在一家名叫“白宫/黑市”的连锁服装店买的，品牌是唐娜·里科（Donna Ricco），售价只有148美元。

这套服装虽然很平民化，但是非常适合米歇尔。它展示了米歇尔漂亮的三头肌，而别在左肩裙带上的黑色花束，加上她浓密的睫毛和小碎花卷发，让米歇尔显得优雅而有活力，充满了女性魅力。

米歇尔既会穿设计师品牌，也会穿平价服装，并将它们完美地搭配在一起。她最擅长以平价服饰搭配精品配件，走出一条更加实际的时尚路线，引来无数人争相仿效。

在一些评论家看来，米歇尔这种混搭名牌和大路货的风格不仅很现代，同时也反映了美国时尚界因时制宜的新风尚，是在经济不景气的情况下追求时尚的明智